



Kursus
2 dage
Nr. 86329 A

DKK 11.499
ekskl. moms

Dato
27-02-2020
30-04-2020
27-08-2020
22-10-2020
04-02-2021

Sted
Taastrup
Aarhus
Kolding
Taastrup
Taastrup

Træn din mentale kapacitet og balance - reducér risiko for stress

Bliv bedre til at navigere i en travl hverdag. Styrk din mentale kapacitet og følelsesmæssige balance, så du reducerer risikoen for stress, udbrændthed og depression.

Opnå større overblik og få mere overskud

Det er helt afgørende for vores velbefindende, samt for effektiviteten og kvaliteten af det vi gør, at vi evner at møde hverdagen med en høj grad af følelsesmæssig balance, skærpet nærvær, fokus og koncentration.

Det bedste kursus nogensinde, det har virkelig givet mig værdi og ro i min hverdag. Jeg er fuld i gang med min 8 ugers træning efter kurset, som jeg håber giver den vedvarende effekt. Også en speciel tak til underviseren Julie, som er helt igennem FANTASTISK. Mette Klint, Byggeleder. Enemærke & Petersen a/s.

Deltagerprofil

Kurset er til medarbejdere og ledere, der ønsker ny viden og værktøjer til at møde en ofte presset, kaotisk eller krævende hverdag med mere overblik, overskud og balance.

Udbytte

- Styrket mental kapacitet og balance
- Dybere fokus og koncentration
- Øget selvindsigt og følelsesmæssig robusthed
- Styrkede kommunikationsevner
- Øget effektivitet og præstationsevne
- Mindsket risiko for stress, udbrændthed og depression

Indhold

- Konkrete teknikker til at træne fokus og koncentration
- Metoder til at håndtere stress og følelsesmæssige udfordringer
- Øvelser i hvordan styrket nærvær giver mere ro og større overblik
- Træning i at styrke din kommunikation
- Bevidsthed om værdier og prioriteter, så du står fast, når det er svært
- Værktøj til at navigere modstandsdygtigt i en presset hverdag
- Veldokumenteret læring og mentaltræning

Julie var eminent til at tilpasse kurset til den enkeltes behov dog uden at gå på kompromis med den overordnede plan.

Erik Lønborg Birkelund, Vejingeniør. Kolding Kommune.

Form

Kursets løber over 2 fulde dage, og undervisningen foregår via oplæg, teoretisk indsigt og mentaltræning samt refleksions- og dialogbaserede øvelser, der styrker dig markant både personligt og fagligt.

Før kurset får du en mail tilsendt med et kort spørgeskema samt instruktioner til mentaltræningsøvelser, som du opfordres til at træne 10 minutter dagligt op til kursusstart.

Efter kurset: Du modtager et 8-ugers program baseret på mentaltræning, så du kan fortsætte dit arbejde med at styrke din mentale kapacitet og balance.

Underviser



Julie er specialiseret i bevidstgørelsesprocesser og håndteringsstrategier for individer og teams. Hun er en inspirerende og højt evalueret underviser, med mange års erfaring fra ind- og udland. Julie har en kandidatgrad i kommunikation (cand.comm.) og en uddannelse som journalist. Hun er certificeret instruktør i mindfulness (bl.a. MBSR, MBCT), coach og kognitiv ACT-terapeut. Desuden er Julie ekstensivt uddannet i såvel vestlig som østlig psykologi og filosofi samt i meditations- og mentaltræningsteknikker. I dag er Julie

partner i MINDconsult.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Vicki Bech Hansen
+45 72202465
vih@teknologisk.dk